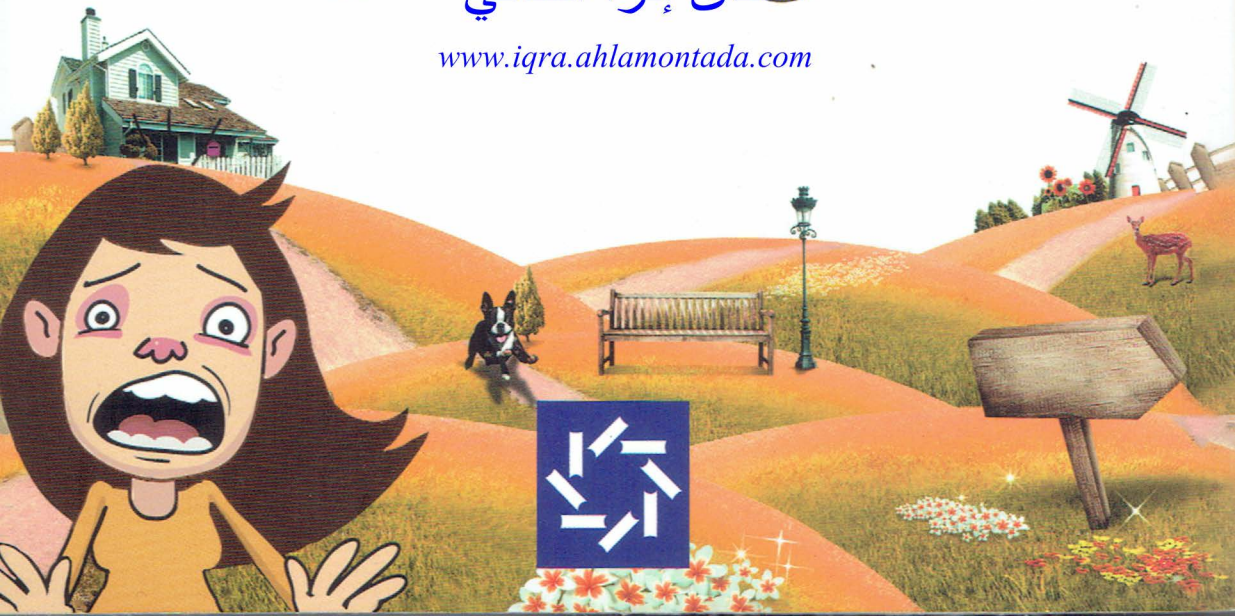
چاپی
دووەم

زنجیرەی من گەورە دەبم - ٢

# من دەترسم،
# من شەرم دەکەم

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



# من دەترسم،
## من شەرم دەکەم

ناوی کتێب: من دەترسم، من شەرم دەکەم
بابەت: دەروونناسی

نوسینی: ئیزابیل تۆماس
وەرگێڕان: فەوزییە صالّح مەنمی
پێداچونەوەی: بۆردی زمانەوانیی لالەزار
بەرگ و دیزاینی ناوەوە: بۆردی دیزاینی تێك ئاڕت
0770 011 31 31

چاپی یەکەم: خەرمانان، ٢٠٢٠
تیراژ: ٣٠٠٠

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (٣٨٦)ی سالّی ( ٢٠١٩)ی پێدراوە
هەموو مافێکی لەبەرگرتنەوە و بلاّوکردنەوەی بەشێوەی چاپکراو یاخود ئۆنلاین پارێزراوە و هیچ کەس و لایەنێك بێ ڕەزامەندی سەنتەری ڕووناکبیریی لالەزار مافی بلاّوکردنەوەی هیچ بەشێکی ئەم کتێبەی نییە. بەپێچەوانەوە ڕێکاری یاسایی دەگیرێتە بەر.

Copyright © Lalezar Cultural Center 2019

دەترسم،
شەرم دەکەم

# من دەترسم

هاوڕێیانی نازیز و دلۆڤان

سڵاو: ئایا تا ئێستا ڕووبداوە لە شتێک یان لە شوێنێک بترسیت؟

لە ڕاستیدا ترس مانای چییە؟

چی شتێک دەتانترسێنێت؟

کاتێک دەترسن چیتان لێ بە سەردێت؟

ئایا بۆ سەرکەوتن بەسەر ترسدا ڕێگایەکت دۆزیوەتەوە؟

بە ڕای ئێوە ترسان سروشتییە یان مرۆڤ دەبێت کارێک بکات هیچ کاتێک لە هیچ شتێک نەترسێت؟

ڕای ئێوە هەموو ترسێک وەک یەکە؟

ئەر کەسێک لە شتێک بترسێت دەبێت پێی بوترێت ترسنۆک؟

ایا ئێوە دەتوانن لە بارەی ئەو ترسەی خۆتانەوە لەگەڵ کەسانی تردا گفتوگۆ بکەن؟

ڕای ئێوە دەکرێت مرۆڤ حەزی لە ترس بێت؟

ڕاست تا ئێستا کەست ترساندووە؟!

،م کتێبەی لەبەردەستتدایە دەربارەی ئەم بابەتانە دەدوێت، ئەم کتێبە تایبەت نییە بە نگی ئێمەوە، بەڵامەڕگیڕ بە دوو هۆکار ئەم کتێبەی هەڵبژاردووە بۆ وەرگێڕان:

- ناوەڕۆکەکەی گشتگیر و تایبەتە بە هەمووان.

لە لای ئێمە لەم جۆرە کتێبانە کەمتر نوسراوە بۆ مێرمنداڵان، بەهەرحاڵ لەوانەیە لەم دا بابەتی وای تێدا بێت کە نزیکییەکی ئەوتۆی نەبێت لەگەڵ ژیانی ئێمەدا.

بەهـۆی ئەمـەوە وەرگێـری ئـەم کتێبـە هەوڵـی داوەسـەرەڕای دوورنەکەوتنـەوە لـە ناوەرۆکـی کتێبەکەبابەتـی کتێبەکـە لـە فەرهەنگـی خۆمالـی نزیـک بکاتـەوە.

بۆ خوێندنەوەی ئەم کتێبە دوو پێشنیارتان دەخەینە بەردەم:

١- خۆتـان لـە جێـی ئـەو منداڵانـە دابنێـن کـە لـە کتێبەکـەدان. ئینجـا لەکاتـی خوێندنـەوەی کتێبەکـەدا بـا پێنـووس و کاغـەزتـان لەبەردەسـتدا بێـت. بـۆ ئـەوەی ئێـوەش ڕاوبۆچوونـی خۆتـان بنوسـن دەربـارەی هـەر یەکێـک لـەو بابەتانـەی کـە بـاس دەکرێـن، کاتێـک کـە کتێبەکـەت خوێنـدەوە و تـەواو بوویـت، تـۆش کتێبێکـی کوردیـت بـە فەرهەنگـی کـوردی نووسـیوە و دەتوانیـت بیکەیتـە پاشـکۆیەکی سـەرەکی بـۆ کتێبەکـە.

- کتێبەکـە لەگـەڵ خـۆت ببـە بـۆ خوێندنگـە و داوا لـە مامۆسـتاکەت بکـە کـە لـە پۆلـدا بیخوێنێتـەوە و دەربـارەی هـەر یەکـە لـە بەشـەکانی لەگـەڵ خوێندکارەکانـدا گفتوگـۆ بکـەن، پاشـان ئـەو گفتوگۆیانـە بـە شـێوەی کارێکـی بەکۆمـەڵ بنوسـن..

شتانێک هەن بۆ هەموان کە دەمان ترسێنن، هەندێک لەو شتانە ڕاستین و هەندێکی
یان تەنیا لە بیروبۆچوونماندا هەن.

کاتێک شەوانە لە تاریکیدا دەمەوێت برۆم بۆ ژوورەکەم لە نهۆمی سەرەوە، دەترسم.

(شانا) دەڵێت "شەوانە کە کوێم لە
دەنگێک دەبیت وا بیردەکەمەوە کە
کەسانێک دەیانەوێت پەلامارم بدەن.
من دەزانم کە بیرکردنەوەکەم هەڵەیە،
بەڵام ئۆ هیچیشم لە دەست نایەت.

مـن لـە هەورەگرمـە دەترسـم. لـەو دەنگـە ترسـناکەی بێزارم و پێـم وایـە کـە بروسـکەکەی مـرۆڤ دەگرێـت.

ئێوە لە چی دەترسن؟

مرۆڤەکان لە بەرامبەر ترسدا کاردانەوەی جۆراوجۆریان هەیە؛ هەندێکیان دەڵێن هەستێکی
، هەستی ڕاکردنمان هەیە و هەندێکی تریان وا هەستدەکەن کە بە زەویدا ڕۆدەچن.
من هەست بە سەرمایەکی توند و هەڵەرزین دەکەم.
من دڵم بە یەکدا دێت و خەریکە دەڕشێمەوە.
کاتێک جاڵجاڵۆکە دەبینم، لە ترسان لە جێی خۆمدا جوڵەم بۆناکرێت.
ف لە قوڕگمدا ووشک دەبێت.
کاتێک دەترسن یان ترس داتان دەگرێت هەست بە چی دەکەن؟

ڕەنگە هەموو کەسێک ڕۆژێک لە ڕۆژان لە تاریکی ترسابێت، لە تاریکیی شەودا هەموو شتێک کەمێک ترسناک دێتە بەر چاو، ڕەنگە هەست بە تەنیایی بکەن، کاتێک هەموو شوێنێک تاریک و بێدەنگە، هەموو دەنگێک بەرزتر لە دەنگە ئاساییەکەی خۆی دەگاتە بەر گوێ.

هەموو شەوێک خەوی ناخۆشم دەبینی، من لەوە دەترسام کە بە تەنیا بچمە سەر جێگەکەم، نەمەم بە دایکم نەدەوت، تەنیا دەموت کە ماندوو نیم و نامەوێتت بنووم.

(سام) دەڵێت "دەترسام بە تەنیا لە نۆژمی سەرەوە
لە ژوورەکەمدا بمێنمەوە، هەوڵم دەدا بە هەر هۆیەک بێت
بڕاکەم لەکەڵ خۆم بەرمە سەرەوە، بۆ نموونە دەموت
با یاری بە کۆمپیوتەر بکەین، بەم جۆرە هەمیشە کەسێکم لەکەڵدا بوو."

گەر نیوەشەو خەبەرم بێتەوە، لە دیتنی ئەو سێبەرانە زیرە دەکەم کە بە سەر دیوارەکەوەیە.

ئەو خەونانەی دەیبینن، هەندێکیان بریتین لە کۆمەڵێک بیر و ئەزموون و هەست کە ئێمە بە درێژایی ڕۆژ شاردومانەتەوە. گەر هەست بە ڕقێکی زۆر بکەن بەڵام بیشارنەوە، ئەو ڕقە ڕەنگە لە خەونەکانی ئێوەدا ببێت بە دێوێکی ترسناک

بەڵام خەوبینین بە شتێکەوە نابێتە هۆی ڕوودانی ئەو شتە. نابێت وا بیربکەیتەوە کە هەرشتێک ئێمە نیگەران دەکات ترسناکە. هەندێک کات ڕەنگە لە شتێک کەمێک نیگەران بان تۆڕە بووبین لە بارێکدا خۆمان پێمان وایەکە ترساوین.

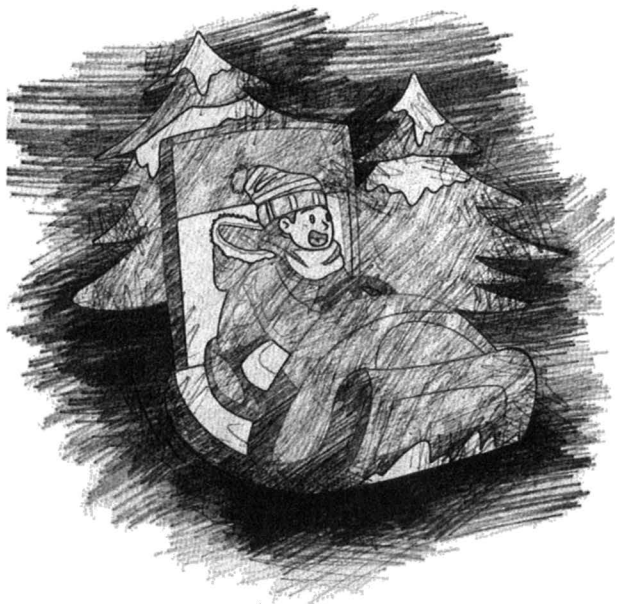
(جان) دەڵێت "هەرکات بڕیار بدەم کە شەو لە مانی هاوڕێکەم بمێنمەوە تووشی دڵەڕاوکێ دەبم. لە ڕاستیدا ئەمە کاتێکەجارییە، چونکە کاتێک لەوێ دەبم زۆر بە خۆشی کات بەسەردەبەین.

کاتێک بۆ شەڕەئاو چووم بۆ لای چەمێک، کەوتمە ناو ئاوەکەوە. لەو ساتەدا زۆر ترسام، چونکە مەلەم نەدەزانی و پێڵاوەکانم پڕبوویوون لە ئاو. ترسان لە مادده و شته مەترسیدارەکان ترسێکی بەجێ و دروستە، چونکە دەبێتە هۆیئەوەی کە زیاتر وریا بیت و لێیان دوورکەویتەوە.

هەندێک کەس پێیان وایە هەرگیز لە هیچ شتێک ناترسن و بەمجۆرەش خۆیان دەخەنە
ەترسییەوە. مەترسییەک وەک ڕاکردن لە ناو شەقامدا ڕێک لە بەردەم ئۆتۆمۆبیلێکدا.
(دانی) هەرکاتێك سواری پاسکیل دەبێت، هەڵسوکەوتی سەیر و سەمەرە دەکات. ئەمساڵ
ڕوجار لەسەر پاسکیلەکەی کەوتە خوارەوە و نازاری پێگەیشت.
ئایا تا ئێستا بە ئەنقەست خۆتان ترساندووە؟

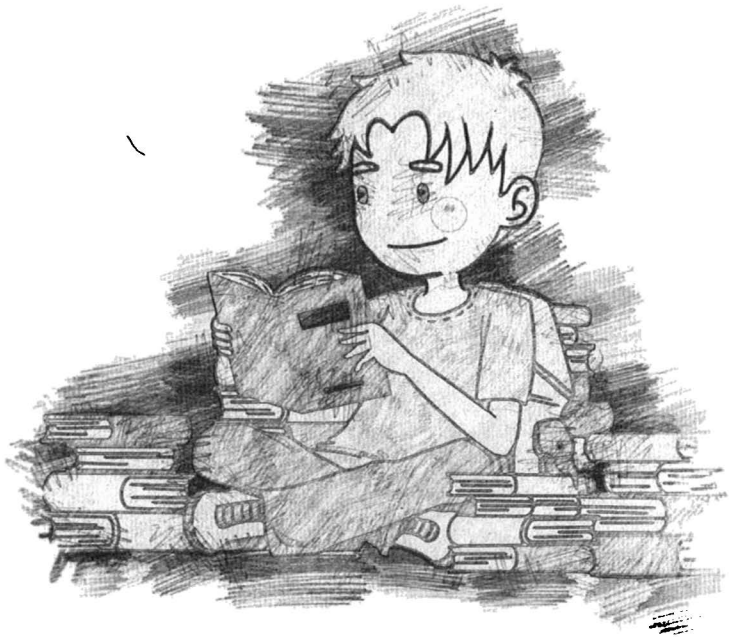
لە شاری یاری سواری شەمەندەفەری ترسناک بووم، بیرم دەکردەوە کە هەر چرکەیەک لەوانەیە دەرپەڕمە دەرەوە، هەر ئەوەش بووە هۆی ترساندنی من، ترسان لە شتێک دەتوانێت ببیتە هۆی سەرقاڵبوونیش بەهۆی ئەوەوە کە هەندێکجار حەز دەکەینیاری ترسناک بکەین، لەم شوێنانەدا کاتێک کە دەنگێک دەبیستین لە ترسا پاڵدەدەین بە یەکەوە یان دەقیژێنین.

کاتێک کە سەرقاڵی ئەنجامدانی ئەم یارییە ترسناکانەن بەڕاستی دەترسن، بەڵام کاتێک ئەو کارە یان ئەویارییە ترسناکە تەواو دەبێت، سەر لە نوێ پێتان خۆشە کە ئەو هەستە دووبارەبکەنەوە.



دەزانن کە هەموو شتێک بە چاکی و خۆشی کۆتایی دێت، زۆر ناساییە هەڵچوونە ترساوییەکانتان پێخۆش بێت، بەڵام گەر کۆتاییەکی مەترسیداری هەبێت، زۆر بە چاکی دەتوانیت ڕێ لە ترسەکەت بگریت بە گوتنی چەند دێڕێکی وەک ئەمانە: ئەوندەش خۆت بە ناز مەگرە، یان هەر ترسیشی ناوێ.

کاتێک کە خەریکم داستانێکی ترسناک و وروژێنەر دەخوێنمەوە زۆر دەترسم، بەڵامناتوانم کتێبەکە لابدەم و نەیخوێنمەوە.



شوێنی نوێ و کەسی نامۆ هەندێک جار دەبێتە هۆی سەرچاوەی ترس، کاتێک نەزانین دوایی چی ڕوودەدات، نازانین چۆن هەڵسوکەوت بکەین.

(شانا) دەڵێت "هەر کەسێک نەناسم بۆ نموونە:
خاوەن دوکانێک یان کەسێکی ڕێبوار یان کەسێکی ترسناک بێتە بەرچاوم،
دەمترسێنێت و وا هەست دەکەم هەموو دونیا ترسناکە."

(سام) دەڵێت "کاتێک دەمەوێت وەڵامی تەلەفۆن بدەمەوە، تۆزێک دەترسم. چونکە نازانم کێ لە سەرهێڵی تەلەفۆنەکەیە یان دەبێت بڵێم چی." .

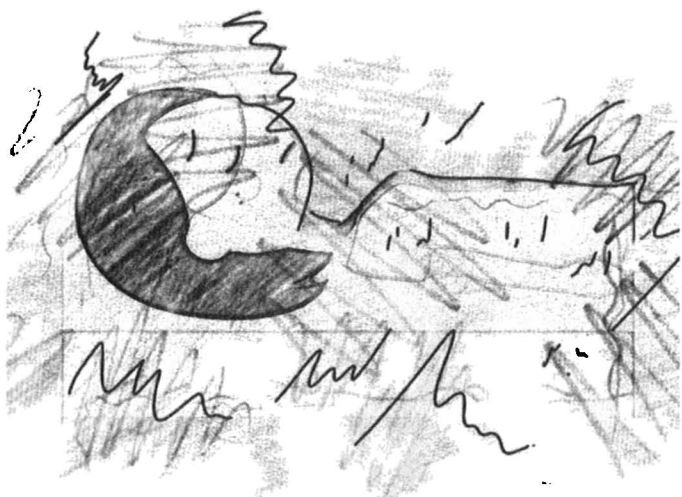
(هین) دەڵێت "من لە ڕۆشتن بۆ فوتابخانە تازەکەم دەترسم،
چونکە پێم وایە کە مامۆستا هەڵمدەستێت و
دەڵێت ئەو شتە بخوێنەرەوە و من ناتوانم وەک خوێندکارەکانی تر بە باشی بیخوێنمەوە."

هەندێک جار دژوارە گەر بە کەسانی تر بڵێین لە شتێک دەترسین، تەنانەت بە هاوڕێی نزیک و باوک و دایکیش، بەڵام زۆر جار کە پێیان دەڵێین: چی دەبێتە هۆی ترسانی ئێوە یان ئێوەش دەترسن؟ تێدەگەن کە ئەوانیش هەمان هەستیان بەرامبەر بە ئەو شتە تایبەتە هەیە.

زۆربەی خەڵک لەو شتانە دەترسن کە توانای زاڵبونیان بەسەریاندا نییە.

کاتێک دایک و باوکم شەڕیان دەبێت، من زۆر دەترسم، چونکە بیر لەوە دەکەمەوە کە باوکمان بەجێمان بهێڵێت، هەروەک باوکی هاوڕێکەم.

کاتێک دایکم نەخۆشە و لە جێدا دەکەوێت، ترس دامدەگرێت، بەس بیر لەوە دەکەمەوە کە ڕەنگە بمرێت.

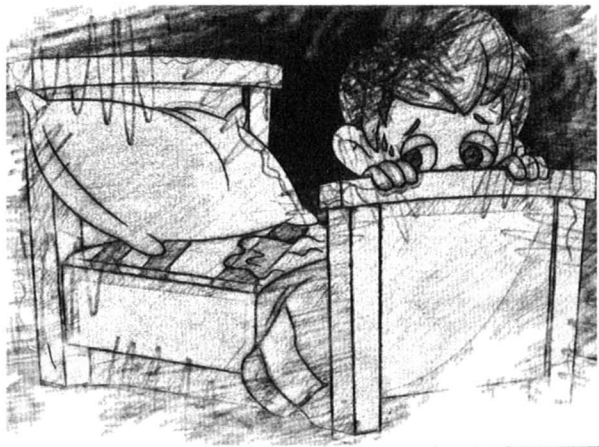


کاتێک کەسێک دەڵێت: نیگەران مەبە هیچ نابێت... هیچ سودێکی نییە، ئاخر هەموومان دەزانین کە ڕەنگە زۆر شتی ناخۆشیش ڕووبدات بەڵام دەبێت لەوەش تێبگەین کە بە نیگەرانبوون ناتوانین بەر بەم کێشانە بگرین.

گەر بتوانین فێری سوودوەرگرتن ببین لەو شتانەی بە سەرماندا هاتووە، ئەوا کارێکی زۆر باشمان ئەنجامداوە. ئێمە دەتوانین بەخۆمان بڵێین "من نامەوێت ئێستا دەربارەی ئەم کێشەیە بیر بکەمەوە."

بەم شێوەیە دەتوانین بیرمان بپارێزین لە باسە ناخۆش و بێزارکارەکان، باشتر وایە سەرنج لە بابەتی خۆش بدەین یان خۆمان سەرقاڵ بکەین بە شتی سوودبەخشەوە تا بیری ترسناک بەسەرماندا زاڵنەبێت.

کاتێک مرۆڤزانیارییەکی باشیتایبەت بە شتێک نییە، زۆر بە ئاسانی دووچاری ترس دەبێت و وابیر دەکاتەوە کە شتێکی خراپ خەریکە ڕووبدات.



(مایک) دەڵێت "سااڵی پار کوڕی مامم بە نەخۆشیی شێرپەنجە کۆچی دوایی کرد. لە دوای ئەوەوە هەموو کاتێک وا بیرم دەکردەوە کە منیش شێرپەنجەمە، ماوەیەک سکم دەئێشا و هەستم بە ئازارو کزانەوە لە قاچەکانمدا دەکرد، دایکم بردمی بۆ الی پزیشک، پزیشک وتی: "لەبەر ئەوەی کە ترساویت هەست بە نەخۆشی دەکەیت، ئەکینا هیچ نەخۆشییەکت نییە."

لە دوای قسەکانی پزیشکەکەوە هەستم کرد کە زۆر باشتر بووم. هاوڕێکەم تووشی ئەگزیما (خوروی لەش) بوو، منیش وا بیرم دەکردەوە کە تۆشی ئەگزیما بووم چونکە خاولیەکەی ئەوم بە کارهێنابوو. دوایی ئەو پێی وتم "ئەگزیما لە کەسێکەوە ناچێت بۆ کەسێکی تر، نەدەبوو لەخۆڕا خۆم نیگەران بکەم."

کاتێک لە شتێک دەترسن و نەو شتەتان تەواو لەلا ڕوون و ناشکرا نییە، باشترین کار پرسیارکردنە. لەوانەیە خۆتان بە شتێکی هەڵە و بێ بنەما ترساندبێت.

ڕێگای زۆر هەیە بۆ بەرگرتن لە ترسەکەتان.

کاتێک لە ناو جێگادام، چاوەکانم دەنووقێنم و بەخۆم دەڵێم "هۆیەک نابینم بۆ ترسان." دواتر بیر لە شتی باش دەکەمەوە، بۆ نموونە نەوشتانەی کە دەمەوێت بۆ جەژنی لە دایکبوونم بەرنامەیان بۆ دابنێم.

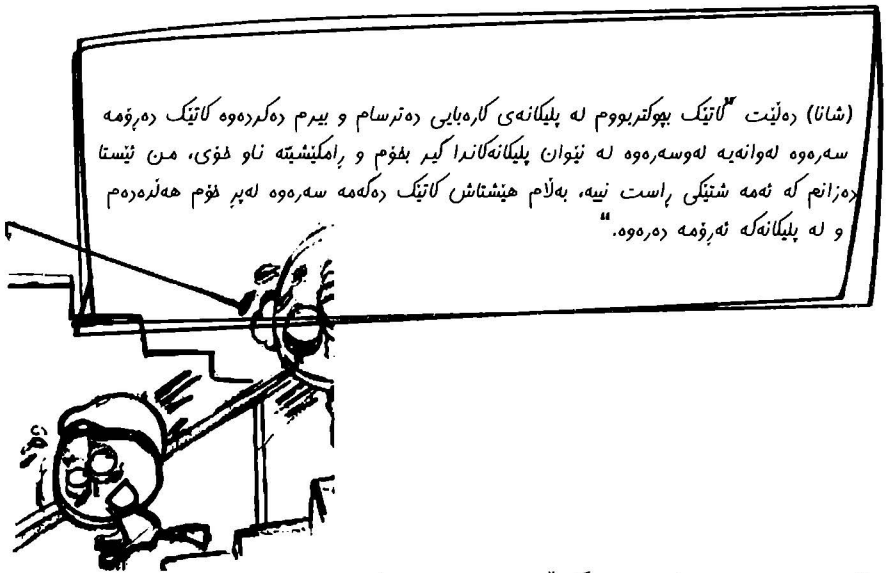
(سام) دەڵێت "فیلمێکی ڤیدیۆیی ترسناک هەبوو کە زۆر دەیترساندم،
بەو دۆخەوە هەر چۆنێک بوو چەند جارێک دووبارەم کردەوە و تەماشام کردەوە،
ئیتر لە بینینی نەدەترسام."
کاتی ڕەهێڵە و باران پەردەکان دادەدەمەوەو دەنگی تەلەفزیۆنەکە زیاد دەکەم و
بەم جۆرە دەنگی ڕەهێڵە و بارانەکە کەمتردەکاتە کوێم.

ئێوە چۆن ڕێ لە ترسەکانتان دەگرن؟

بەتێپەڕینی کات هەموومان فێردەبین کە بە چ جۆرێک لەگەڵ هەندێک لە ترسەکاندا ڕابێین. کاتێک یەکجار ڕووبەڕووی ئەزموونێکی ترسناک بوونەوە، لەوانەیە جاری دواتر وەک یەکەم جار بەلاتانەوە ترسناک نەبێت.

کاتێک وێستم فێری پاسکیل لێخورین ببم، زۆر دەترسام و پێم وابوو کە هیچ کاتێک ناتوانم فێری پاسکیل لێخورین ببم. هەر جارێ کە لە پاسکیلەکە دەکەوتمە خوارەوە، هەستم بە نەزانی دەکرد. بەڵام لە دوایماوەیەک فێربووم کە بەچ شێوەیەک پاسکیل لێبخوڕم و بە تەواوی سەرکەوتنم بەدەستهێنا. ئێستا پاسکیل لێخورین کارێکە کە زۆر لە لام ئاسانە.

کەڕەتێک کەوتم بە سەر زەویدا، ئەژنۆم بەر شوشەیەکی شکاو کەوت و بریندار بوو، من زۆر دەترسام لەوەی کە دەبێت ئەژنۆم تیمار بکەن! بردیانم بۆ نەخۆشخانە و لەوێ برینەکەمیان تیمارکرد. بەڵام ئەم کارە هێندەش ناخۆش نەبوو کە من بیرم لێدەکردەوە.


(شانا) دەڵێت "کاتێک بچوکتربووم لە پلیکانەی کارەبایی دەترسام و بیرم دەکردەوە کاتێک دەڕۆمە سەرەوە لەوانەیە لەوسەرەوە لە نێوان پلیکانەکاندا کێر بخۆم و ڕامکێشێتە ناو خۆی، من ئێستا دەزانم کە ئەمە شتێکی ڕاست نییە، بەڵام هێشتاش کاتێک دەکەمە سەرەوە لەپڕ خۆم هەڵدەدەم و لە پلیکانەکە ئەڕۆمە دەرەوە."

کاتێک دەربارەی ترسەکانتان لەگەڵ ئەوانیتر قسەدەکەن،

بۆتان دەردەکەوێت کە ئەوانیش لە شتانێک دەترسن و تەنیا ئێوە نین کە بەو شێوەیەن.

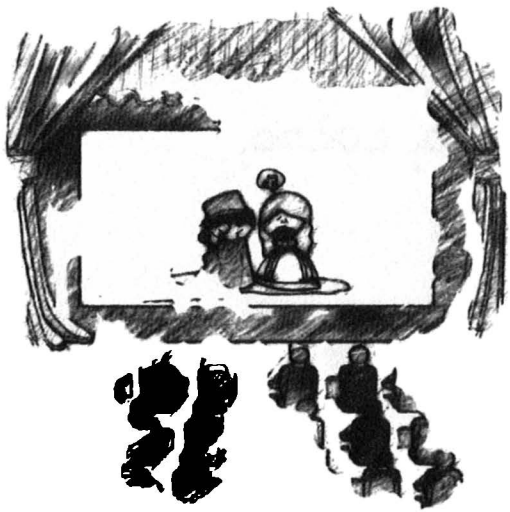
هەندێک جار ترسێک لەناو دڵمدایە کە هۆکارەکەی نازانم

هەندێک جار هەموومان توشی ترسی نامۆ و نادیار دەبین. تەنانەت ئەو کەسانەش کە هەمیشە ئێوە باسیان دەکەن و پێتان وایە لە هیچ شتێک ناترسن، توشی ئەم دۆخە دەبن.

گەر هیچ کاتێک نەترسابێتن یان ترس ڕووی تێ نەکردبێتن، بە مرۆڤێکی نازا و بلیمەت دانانرێن

داوایان لێکردم تا بەشداری لە شانۆگەرییەکی خوێندنگەدا بکەم، زۆر ترسام بەڵام هێز و توانایەکی زۆرم دایە بەرخۆم و لە نواندنەکەدا بەشداریم کرد، سەرئەنجام لە کارەکەمدا سەرکەوتنێکی باشم بەدەستهێنا!

گەر بترسن و بەسەر ترسەکەتاندا زاڵبن، ئازاتر دەبن لە کەسێک کە هیچ کات نەترساوە.



# من شەرم دەکەم

هاوڕێیانی خۆشەویستی مێرمندالّ

سڵاو، ئایا تا ئێستا ڕووبداوە لە دۆخێکی تایبەتدا شەرمتان کردبێت؟

کاتێک شەرم دەکەن چیتان لێ بەسەردێت یان چی دەکەن؟

ئایا کەسانی تریش تێدەگەن کە شەرمتان کردووە؟

کاتێک شەرم دەکەن حەزدەکەن چۆن هەڵسوکەوتتان لەگەڵدا بکرێت؟

دەزانن چین ئەوشتانەی کەدەبنە هۆی شەرمکردنی ئێوە؟

ئایا هەموو کەسێك شەرم دەکات؟ یان لەوانەیە هەرکەسە و لە شتێک شەرم بکات کە لەگەڵ ئەویتردا جیاوازیی هەیە؟

ئایا هەستی شەرمتان لەکەسێکی تردا بینیوە؟

کەی بەیەکێک دەوترێت "شەرمن"؟

پێتان وایە دەبێت لەگەڵ کەسێکی شەرمندا چۆن هەڵسوکەوت بکرێت؟

ئایا تا ئێستا کەسێکتان بینیوە کە شەرم لە تۆ بکات؟

من کاتێک لەگەڵ کەسێکی نامۆ ڕووبەڕووببمەوە شەرم دەکەم.

ئایا تا ئێستا هەستتان بە شەرم کردووە؟

کاتێک هاوڕێکانی باوکم یان دایکم دەبینم، بەڕاستی شەرم دەکەم.

لێرەدا چەند خاڵێک دیاری کراوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی شەرمکردنی ئێمە:

ڕۆیشتن بۆ شوێنی تازە.

پرسیارکردن لەناو پۆلدا.

ڕۆیشتن بۆ ئەو میوانیانەی کە لەوێ زۆربەیان ناناسیت.

بینینی کەسێک بۆ یەکەمین جار.

کاتێک شەرم دەکەن بارودۆختان چی بەسەر دێت؟ هەستی شەرمکردن بە چەندەها شێوەی جیاواز لە مرۆڤەکاندا دەردەکەون: من سکم دێشێت. من هەموو گیانم گەرم دادێت.

شەرمکردن دەبێتە هۆی شڵەژان و پەشۆکان و ڕێگری لەبەردەم هەڵسوکەوتی سروشتیی ئێمەدا. لەم ساتەدا ناتوانین سەیری دەموچاوی ئەو کەسە بکەین کە قسەمان لەگەڵدا دەکات، تەنانەتتوانای وەڵامدانەوەش لەلامان قورس دەبێت.

ئایا دەزانین کاتێک شەرم دەکەن چۆن هەڵسوکەوت دەکەن؟

کاتێک شەرم دەکەم هیچ شتێک نایەتەوە بیرم بیڵێم و زمانم لە گۆ دەکەوێت.

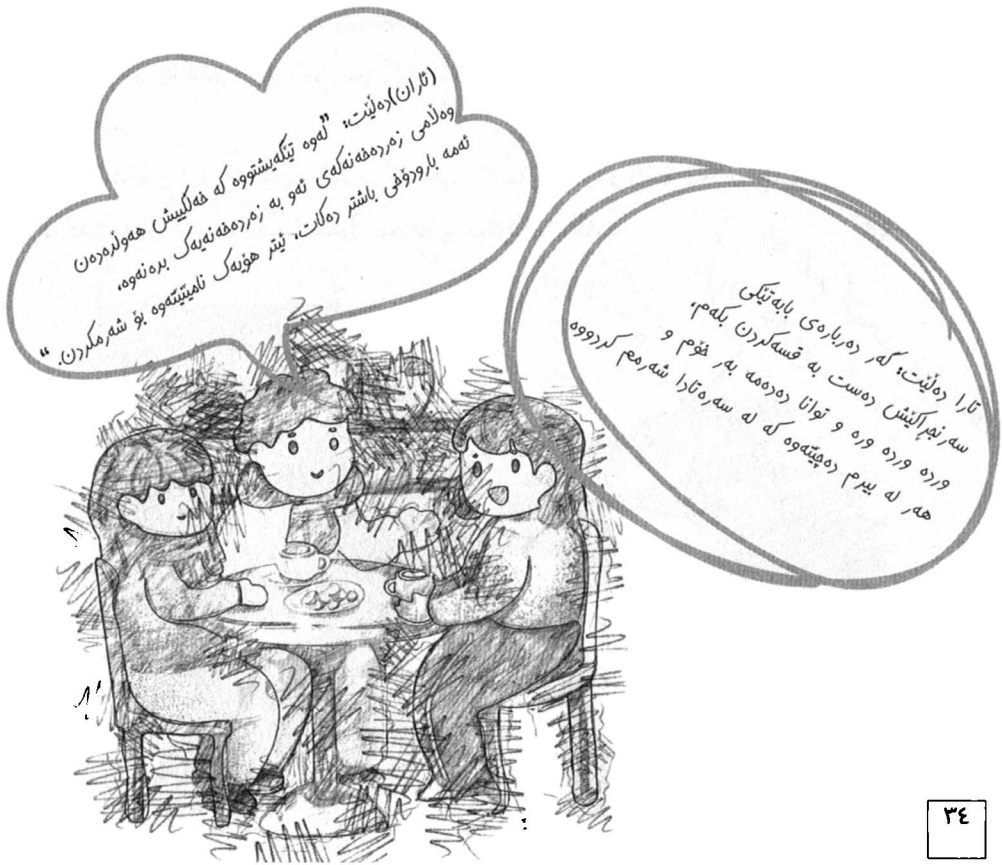
کاتی شەرمکردن بەردەوام پێکەنینم دێت.

شەرمکردن کارێکی هەڵە یان نابەجێ نییە و پێویست ناکات ببێتە هۆی نیگەرانبوونتان.

بەڵام چاکتر وایە فێر ببن کە لە دۆخە جۆرراوجۆرەکاندا بە چی جۆرێک لەگەڵی بگونجێن.

(تارا) و (سارا) هەردووکیان کاتێک کەسانی تازە و نامۆ لەلای خۆیانەوە دەبینن، شەرم دەکەن. سارا لەو دۆخانەدا هەوڵ دەدات پرسیارێک بکات.

کاتێک دەمەوێت لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەم، هەوڵ دەدەم سەیری بکەم و پێبکەنم.
هەموو مندااڵەکانی خوێندنگە هاوڕێیەکیان هەیە تەنیا من نەبێت.
لە یادتان بێت کە گشت مرۆڤەکان هەندێک جار شەرم دەکەن.


(ئاران)ەوێت: "لەوە ئێکەمیشتووە کە هەڵگیرش هەوڵدەدەن
وەڵامی زەردەخەنەکەی تۆ بە زەردەخەنەیەک بدەنەوە،
ئەمە باوەڕۆفی باشتر دەکات، ئیتر هۆیەک نامێنێتەوە بۆ شەرمکردن."
تارا دەڵێت: کە دەربارەی بابەتێکی
سەرنجڕاکێش دەست بە قسەکردن بکەم،
وردە وردە وەرە و توانا دەدەمە بەر قسەم و
هەر لە بیرم دەچێتەوە کە لە سەرەتادا شەرمم کردووە

(زەنگۆڵ) کاتێک چوو بۆ قوتابخانە تازەکەی زۆر نیگەران بوو، ئەوان تازە هاتبوونە ئەوگەڕەکە. سامانتا ناچاربوو کە ماڵئاوایی لە هەموو هاوڕێ کۆنەکانی بکات.

بەڵام دەمەو نیوەڕۆ لافە بۆی دەرکەوت کە زەنگۆڵ کەمێک تەنیا و پەرێشان دێتە بەرچاو.

منیش تۆزێک شەرمم لە زەنگۆڵ دەکرد چونکە ئەوم نەدەناسی. بەڵامبینیم ئەو تەنیایە و نازانێت لەکوێ دانیشێت و لەگەڵ کێ نانی نیوەڕۆ بخوات، لەبەرئەوە بەدەست ناماژەم دایە و وتم: لێرە لای ئێمە شوێنێکی چۆڵ هەیە.

زەنگۆڵ کە بینی من بانگی دەکەم زۆر خۆشحاڵ بوو. پاشان دەستمان کرد بە قسەکردن، ئێستا ئێمە دوو هاوڕێی باشی یەکترین.

هەندێک کات پێویستە ئێوە هەنگاوی یەکەم بنێن و پرسیار لە کەسانی تر بکەن کە ئایا دەتوانن بچنە ناو گفتوگۆکەیان؟

بەم کارە واپیشان دەدەن.کە حەز دەکەن تیکەڵیان ببن و لەگەڵیاندا ببنە هاوڕێ.

سەرەڕای ئەمەش ئەم کارە هەمیشە وا سادە و ساکار نییە.

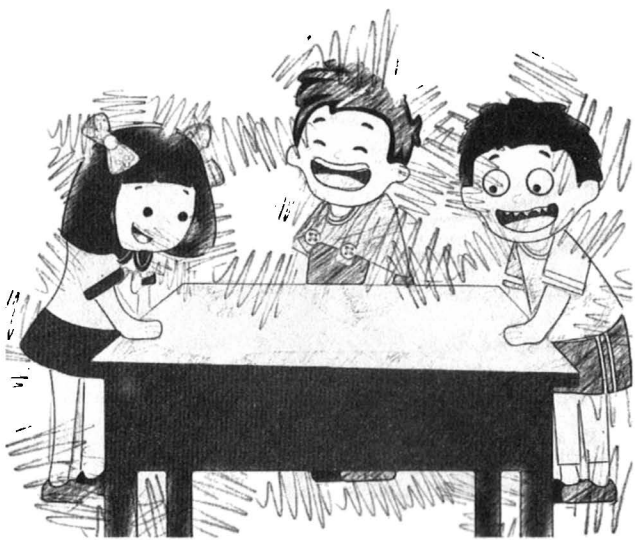
پێم وایە زۆر گاڵتەجارە کە بڕۆمە بەردەمیان و بڵێم دەمەوێت لەگەڵتاندا یاری بکەم. هەوڵ دەدەم لە لایەکەوە بوەستم و سەیریان بکەم.

ئەمە گرنگ نییە، لە ڕاستیدا زۆرییش چاکە، چونکە ماوەتان دەداتێ کە بزانن ئەوانی تر خەریکی چین تا فێری یاسای یاریيەکەش ببن. ئەم کارە بەشداریکردنیش لە یاریەکەدا ئاسانتر دەکات.

منیش دەتوانم لەگەڵتاندا یاری بکەم؟

هەڵبەتە! ئێمە نەمان دەزانی تۆش حەز دەکەیت یاری بکەیت!

گەر بۆ پەیوەندیکردن بەکەسانی ترەوە هیچ نەڵێن یان بە کردەوە نیشانی نەدەن، ئەواکەسانی تر وا بیردەکەنەوە کە حەزناکەن بچنە ناویان و ببن بە هاوڕێیان.



هەندێک کات لەوانەیە کەسانی تر نەیانەوێت ئێوە بچنە ناویان، هەوڵ بدەن کە زوبر نەبن، نکە لەم بارەدا ئێوەش لە پەیوەندیکردن بەو کۆمەڵانەوە چێژ وەرناگرن. هەرکاتێک ئێوە ست بە ئامادەیی بکەن، هەندێک کەس هەن کە ئێوە بتوانن ببنە هاوڕێیان.

کاردۆ دەڵێت،
"من هەمیشە لەناو پۆلدا دەست بەرز
دەکەمەوە، بەڵام کاتێک مامۆستاکەمان ماوەم دەدات
قسە بکەم، بەنگم سوور هەڵدەگەڕێت و هەموو
شتێکم بیر دەچێتەوە!"

مامۆستاش کەسێکی تر هەڵدەبژێرێت بۆ وەڵامدانەوە و ماوە دەدات بە کاردۆ کە بیربکاتەوە، وای تاوێک کە کاردۆ ئامادەی وەڵامدانەوە دەبێت، دەست دەکات بە قسەکردن.

من ئەم گوێچکە ماسییەم لە کەناری دەریا دۆزییەوە.

سەرئەنجام کاردۆ دادەنیشێت، ئەو زۆر شادومان و ڕازی دێتە بەرچاو سەبارەت بەوەی بڕیاری داوە کە قسە بۆ ئەوانی تر بکات دەربارەی ئەو گوێچکە ماسییەی لە کەناری دەریا دۆزیویەتیەوە.

گەر قسەیەکی گرنگت هەبوو بیکەیت، ڕەنگە ئەم بابەتە بێتە هۆی دەستەپاچەیی یان تەریقبوونەوەی نێوە. هەندێک کات دەبێت زۆر وردتان بەرزبێت تا بتوانن دەربارەی هۆکاری نیگەرانبوونتان بۆ دایک وباوکتان یان مامۆستاکەتان بدوێن.

کاتێک (نازدار) دواجار توانی دەربارەی گرفتەکەی لەگەڵ دایکیدا قسەبکات، دایکی بە سەرنجەوە گوێی لێگرت. ئەمە یارمەتیدەرێکی باش بوو.

دایە دەمەوێت شتێکت بۆ باس بکەم، بەڵام دەترسم پێم پێبکەنی!

هەندێک کات گەورەکان بە باشی و بە وردی گوێ لە قسەی منداڵان ناگرن و کاتێک دیاری ناکەن کە منداڵان دڵنیابکەن لەوەی سەرنجیان بۆ وتنی هەندێک لە شتەکان دەدەنێ.

گەورەیەک لە خێزان یان مامۆستاکەتان یان هاوڕێیەکی گەورەتر لە خۆتان هەڵبژێرن کە باوەڕتان پێیەتی.

ئایا تا ئێستا لە وتن یان ئەنجامدانی کارێک یان قسەیەکی جیاواز لەوانی تر هەستتان بە شەرم کردووە؟

لەوانەشە ئێوە نیگەران بووبن لەوەی کە کەسانی تر بەهۆی ئەوەوە پێتان پێبکەنن.

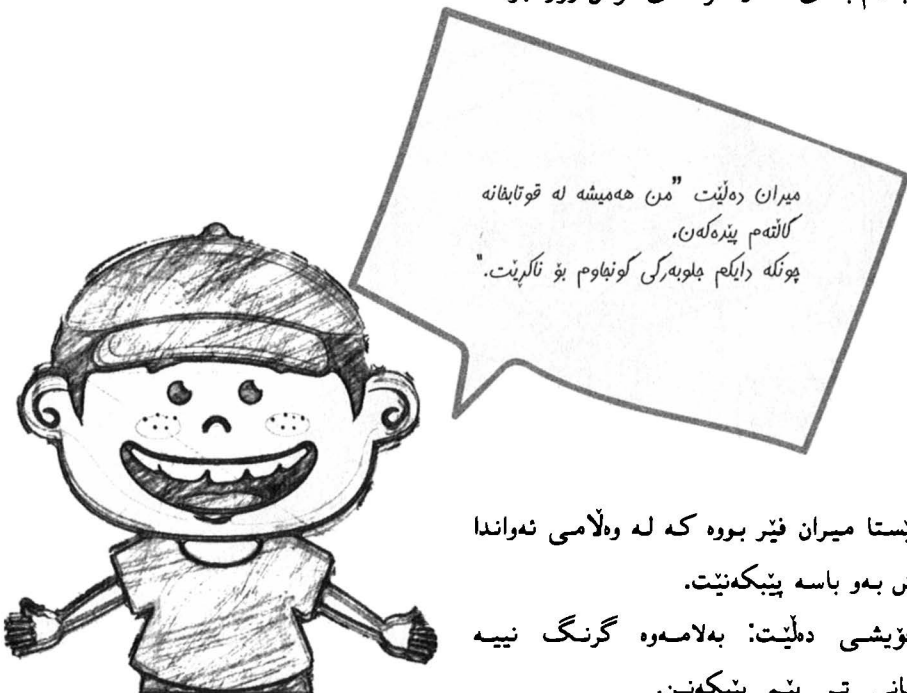
مژدە دەیوت
کاتێک من دەموبست بە ئەندامانی
خێزانەکەم بڵێم ئێتر نامەوێت گۆشت بخۆم،
زۆر شەرمم دەکرد.
چونکە هیچ کەس لە خێزانی ئێمە سەوزەخۆر نیە.
بەڵام لەناو خوتابخانە کاتێک دەربارەی ئەو بیروباوەڕەم
قسەم کرد، زۆر لە منداڵکان لەکەڵ منداڕاهۆڕابوون.

**کاتێک بیروبۆچوونتان بۆ کەسانی تر باس دەکەن، ڕەنگە زۆربەیان وەکو ئێوە بیر بکەنەوە و هەمان بیروڕایان هەبێت.**

هەندێک لە مرۆڤەکان لەبەر ئەوەی کە جیاواز دێنە بەرچاو، لە هەندێک لایەنەوە دەبنە گاڵتەجار؛ بۆ نموونە لەبەر ڕەنگی قژ یان لەبەر ڕەنگییێستیان. ئەم بابەتانە دەبنە هۆکاری بێزاری و تەریقبوونەوەی ئەوان.

کوڕەکان دەڵێن: تەنیا کچەکان قژیان زەردە.

بەڵام بەڵای منەوە قژەکەی تۆش زۆر جوانە.




ئێستا میران فێر بووە کە لە وەڵامی ئەواندا ئەویش بەو باسە پێبکەنێت.

خۆیشی دەڵێت: بەڵامەوە گرنگ نییە کەسانی تر پێم پێبکەنن.

کاتێک کەسانی تر گاڵتەمان پێ دەکەن، مانای ئەوە نییە کە خۆشیان ناوێین، گەر فێر بین گاڵتەوگەپەکانی ئەوان بە پێکەنینەوە وەڵام بدەینەوە، تەنانەت لەوانەیە ئێمەیان لە جارانیش زیاتر خۆش بوێت.

دایکم هەمیشە جلوبەرگی گەورەم بۆ دەکڕێت.

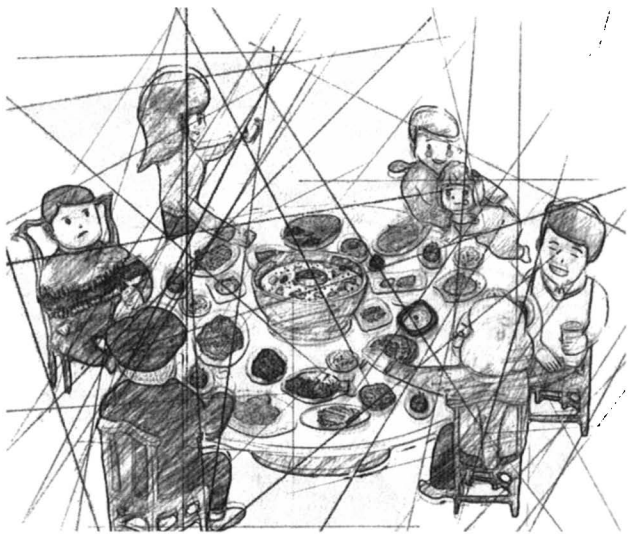
جاری وا هەیە گەورەکان کاری وا دەکەن کە دەبێتە مایەی شەرمەزاری بۆ ئێوە.

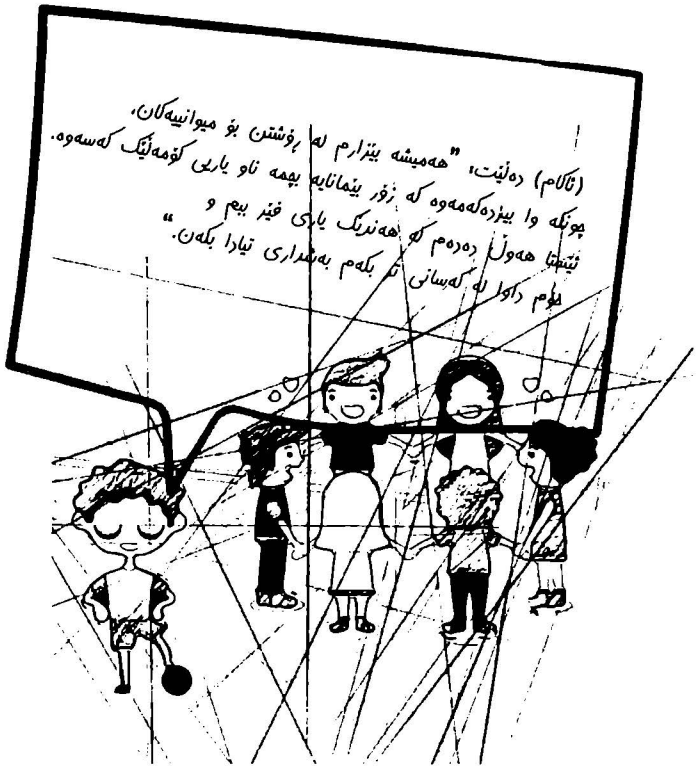
هاوکات ئەوان یەک لەسەر یەک پرسیارم لێدەکەن، بەڵام هیچ گوێ لە وەڵامەکەی من ناگرن.

دایکم دەڵێت "بێزار مەبە" چونکە دایکیشم بەم کارە نیگەرانە. دایکم دەڵێت "وا باشە دوای هەر میوانییەک یاداشتی سوپاسیان بۆ بنوسین." هەرچەندە کە من هەمیشە لە میوانییەکانی نەواندا بێدەنگ و ناڕام لە سوچێکدا دادەنیشم.

هەندێک لە مرۆڤەکان شەرم دەکەن کە لە بەرامبەر کەسانی تردا گۆرانی بڵێن یان قسە بکەن یان هەر جموجوڵێک بکەن.

گەورەکان هەندێک جار سەرنج نادەن کە بۆچی نێوە ناتوانن لەگەڵ کۆمەڵێکدا بگونجێن، تەنیا نیگەرانی ئەوەن کە نەکا میوانییەکەتان بە خۆشی نەبردبێتە سەر.




(ئاکام) دەڵێت: "هەمیشە بیزارم لە ڕۆشتن بۆ میوانییەکان،
چونکە وا بیزدەکەمەوە کە زۆر بێمانایە بچمە ناو یارییەکی کۆمەڵێک کەسەوە.
بۆیە هەوڵ دەدەم کە هەندێک یاری فێر بم و
بتوانم لە کەسانی تر بکەم بەهاوڕی تیادا بکەن."

**ئایا ئێوەش لە هەندێ شوێندا هەست بە شەرم و دەستەوسانی دەکەن؟**

**ئایا دەتوانن بیر لە ڕێگاچارەیەک بکەنەوە بۆ گۆڕینی ئەم بارودۆخانە تا زیاتر هەست بە خۆشی بکەن؟**

ڕۆژێک باوکی ناسکۆڵ هات بۆ خوێندنگە، ناسکۆڵ لە شەرمدا خۆی گرمۆڵە کرد. بەڵام هاوڕێکانی وتیان کە ئەوانیش لە هەندێک بارودۆخی تایبەتداشەرم لە دایک و باوکیان دەکەن.

ئێمە دەبێت فێربین و قبوڵی بکەین کە مرۆڤەکان لە یەکتر جیاوازن.

ئێمە نابێت چاوەڕوانی دایک و باوکمان بین کە گۆڕان لە خۆیاندا دروست بکەن تەنیا لەبەر ئەوەی کە ئێمە شەرم نەکەین.

جلوبەرگەکانی پێکەوە نەگونجاون، هەمووان پێی پێدەکەنن.

هەندێک کەس هەمیشە بەقسە و کردەوەکانیان گاڵتە بە کەسانی دیکە دەکەن. بەڵام کاتێک گەورەتر بوون، ئیدی دەبینن کە کاری ئەم جۆرە مرۆڤانە تووڕە و نیگەرانتان ناکات. ڕەنگە لەبەر ئەوە بێت کە ئیتر هێندە گرنگیی پێ نادەن.

لە بارەی تەریقبوونەوە و شەرمکردنیشەوە بە هەمان شێوەیە؛ مرۆڤ ناتوانێت هەستی تەریقبوونەوە و شەرمنی بە جارێک لە خۆیدا لەناوبەرێت.

بەڵام وردە وردە دەتوانین کارێک بکەین کە بە سەر تەریقبوونەوەی خۆماندا زاڵبین یان کەمتر دەربارەی ئەوانە هەست بە نیگەرانی بکەین.

ڕەنگە هەندێک جار هەست بکەن کە حەز دەکەن وەک کەسێکی تر بن، لەوانەیە حەز نەکەن لە هیچ شتێکدا لەکەسانی تر جیاواز بن یان جیاواز بێنە بەر چاو. بەڵام لە هەمان کاتیشدا حەز دەکەن کە تایبەت بن.

کاتێک کە گەورەتر بوون، دەبینن کە جیاوازبوون لە کەسانی تر زۆریش خراپ نییە و، خۆتانتان هەر بەو جۆرە کە هەن خۆش دەوێت.

بیهێنە پێش چاوی خۆت؛ گەر هەموومان وەک یەک بووینایە، ژیان چەندەتاقەت پڕووکێن دەبوو!..

# من دەترسم، من شەرم دەکەم

ئەم پەرتووکانە کۆکراوەی کۆمەڵە
بابەتێکی دەروونناسیی گشتگیرن کە پەیوەستن بە
ژیانی ڕۆژانەی منداڵان، لەلایەن پەروەرشیارانی شارەزا
لەم چەند بەرگەدا کۆکراونەتەوە تا هاوکاری منداڵەکانمان
بێت لە:

- دەربڕینی بیر و ڕای خۆیان
- باسکردنی کێشەکانیان و مامەڵەکردنیان لەگەڵیان
- گەڕان بەدوای ڕێگاچارەی گونجاو و زاڵبوون بەسەر گرفتەکاندا..

"... لەسەر خواستی زۆری دایکان و باوکان
بۆ جاری دووەم چاپکرایەوە"

9 649760 002414